

Koolilõuna nädalamenüü 22.11-26.11.2021

Laagri Kool

esmaspäev, 22.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorene kalkunikaste	150	144	9.41	7.96	9.31	1,2
Keedetud riis	50	65	1.42	1.37	12.06	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Valge redise - porgandisalat	50	14	0.50	0.13	3.14	
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	50	16	0.62	0.20	3.50	
Külm jogurtikaste	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	60	174	5.17	2.50	31.30	1,2,3,7
Pirn ja punasekapsa snäkid	150	51	1.50	0.45	12.00	
Kokku :	658	658	23.23	21.71	96.29	

Taimne teisipäev 23.11.2021	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Vürtsikas kinoasupp	250	237	13.65	13.80	15.55	
Puuviljakisell	150	63	0.74	0.52	15.27	
Kookose -jogurt	30	37	0.90	0.75	6.46	2
Pria piimatooted	150	79	4.62	3.75	6.84	2
Leivatoodete valik	70	203	6.03	2.92	36.51	1,2,3,7
Oun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :	674	674	26.84	22.31	93.83	

kolmapäev, 24.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hautatud sealihatükid sinepiga	50	93	10.13	5.62	0.74	10
Sampinjonikaste	100	84	1.16	7.21	3.91	1,2
Kus-kuss	50	80	2.08	1.47	14.30	1,3
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Hapukapsa - peedisalat	50	27	0.60	1.10	3.76	
Valge peakapsas, kõrvits, porgand	50	18	1.01	0.14	3.94	
Külm jogurt	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	70	203	6.03	2.92	36.51	1,2,3,7
Pirn ja redise snäkid	150	43	1.05	0.38	10.58	
Kokku :	686	686	25.26	25.17	92.12	

neljapäev, 25.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalaseljanka	250	155	9.14	6.65	15.46	4
Jogurti-kohupiimakreem	150	160	3.83	0.02	35.71	
Marjakaste	25	88	0.62	8.75	1.75	2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	50	145	4.31	2.08	26.08	1,2,3,7
Banaan ja kaalika snäkid	150	101	1.65	0.45	23.70	
Kokku :	649	649	19.55	17.95	102.70	

reede, 26.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana-lillkapsahautis	150	152	13.06	8.59	6.96	
Keedetud täisterariis	50	61	1.10	0.83	11.44	
Keedetud kartul	50	69	1.46	2.36	10.64	2
Porgandisalat hernestega	50	37	0.61	2.20	4.33	
Redis, kurk, peet, mais	50	21	0.78	0.15	4.38	
Külm jogurtikaste	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	60	174	5.17	2.50	31.30	1,2,3,7
Oun ja salatilehe snäkid	150	44	1.11	1.63	10.67	
Kokku :	688	688	26.44	27.30	90.42	

Nädala keskmine :	671	24.26	22.89	95.07
10 päeva keskmine :	675	23.87	22.82	96.07

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootearendus@balticrest.com
 Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav. Menüüs võib esineda muudatusi.
 Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatootet koolipäevas ühe õpilase kohta.
 Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.